

Frittata di Zucchini

Toplam 25 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 15 dk

4 kişilik

Kolay

~220 kcal

Açılış 6/10

Kabaklı İtalyan frittata, kahvaltımamasıyumurta ve parmesanla kısasürede toparlayan ev tipi bir tavadır.

Malzemeler

- 2 adet Kabak
- 6 adet Yumurta
- 50 gr Parmesan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

1. 2 kabağı ince dilimleyip 2 yemek kaşığı zeytinyağında 5 dakika soteleyin.
2. 6 yumurta ve 50 gr parmesan kasede çırpın.
3. Yumurta karışımını kabağın üstüne döküp tavayı kısık ateşe alın.
4. Frittatayı 8 dakika pişirin, altı tıtuğu üstü parlak kalsın.
5. Frittatayı çevirip 2 dakika daha pişirin, içi sulu kalmasın.
6. Dilimlemeden önce 4 dakika dinlendirin, yumurta yapısını otursun.

PÜF NOKTASI

Kabağın suyunu tavada 2-3 dakika çektirin; yumurta karışımının geç pişmez.

SERVİS ÖNERİSİ

Roka ve domates salatasıyla servis edin.

Alerjenler

Süt

Yumurta